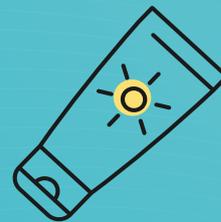


Cuidados del verano 2022



En verano las actividades al aire libre nos exponen a agentes agresores externos, como altas temperaturas o radiación solar, especialmente radiación infrarroja, luz visible y radiación UV. Una completa **protección de nuestra piel y ojos frente a la radiación solar**, acompañada de una **correcta alimentación** basada en una **hidratación constante**, son los pilares fundamentales de los cuidados durante el periodo estival. Además, es conveniente extremar las precauciones, especialmente en niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas polimedicadas, para reducir el riesgo de situaciones como:

- > Golpe de calor
- > Fotoenvejecimiento
- > Degeneración macular asociada a la edad
- > Síndrome de agotamiento por calor
- > Quemaduras solares
- > Cáncer de piel a largo plazo
- > Picaduras de insectos
- > Ojo seco o irritado
- > Cataratas

Medidas básicas de precaución



> Evita la exposición al sol en las horas centrales del día, así como exposiciones prolongadas.



> La fotoprotección oral nunca sustituye a la tópica, la complementa para alcanzar una protección solar más profunda e integral.



> Utiliza un fotoprotector adaptado a tu tipo de piel.



> Acude al dermatólogo ante cualquier evolución de un lunar o peca.

> Algunos medicamentos pueden reaccionar con la exposición solar, dando lugar a reacciones de fotosensibilidad o de fotoalergia.



> Aplica el fotoprotector media hora antes de la exposición, en cantidad suficiente, y renueva su aplicación cada 2 horas.



> No olvides proteger tus ojos con gafas de sol que cumplan la normativa europea CE. Si usas lentes coloreados sin filtros adecuados para el sol, engañarás a tus ojos y no pondrán en marcha los mecanismos de protección como parpadeo o contracción de la pupila.



> Utiliza ropa protectora durante las actividades al aire libre.



> Consume entre 2 y 2,5 litros diarios de líquidos. No esperes a tener sed para beber, pues la sed es un indicativo temprano de deshidratación.



> Si practicas ejercicio físico, bebe antes, durante y después del mismo.



> Recuerda: las cremas autobronceadoras no protegen del sol.



> Hidrata tu piel después de la exposición al sol.



> En caso de que tu médico te haya establecido un tipo de dieta específica, pueden variar tus requerimientos diarios de líquidos.

No olvides seguir estas recomendaciones incluso en días nublados

Consulta a tu farmacéutico sobre estas recomendaciones

Recomendaciones específicas

Hay ciertos **consejos de protección específicos** según la zona en la que nos encontremos. Determinados factores influyen en la radiación solar:



La intensidad de la radiación, **depende de la latitud y la altitud.**



A mayor altitud, mayor radiación. Cada **1000 m de altura** que ascendemos **la proporción de UV aumenta un 10%.**



En zonas cercanas al ecuador (latitud 0°) **aumenta la intensidad del sol por la perpendicularidad de los rayos solares.**



Tiempo de exposición solar. **Evitar horas sol entre las 12 y las 16 horas.**

Playa y piscina

Aunque estés debajo de una sombrilla, la radiación solar te afecta ya que se refleja o dispersa en la arena (**hasta un 17%**), al igual que ocurre cuando estamos cerca del agua (**5%**) o rodeados de ella (**25%**).



- > Vuelve a aplicar el fotoprotector **cada 2 horas** o **después de baños de más de 30 minutos.**
- > Utiliza un **fotoprotector Water Resistant o Waterproof** ya que ayuda a mantener el factor de protección en el agua.
- > Si realizas **deportes acuáticos** utiliza un **fotoprotector Rubproof** que ayuda a mantener su factor de protección frente a la fricción y al roce.

- > **Usa lentes de categoría de filtro 3.** Las lentes con categoría de filtro 4 no permiten la conducción, estando indicadas en alta mar, deslumbramiento extremo y en personas con patologías oculares.
- > **Usa preferiblemente lentes de color marrón, gris o verde.** (Reducen la radiación de luz visible y tienen mayor sensibilidad al contraste).

Campo y montaña

Al igual que ocurre con la arena en la playa, la radiación solar también se refleja o dispersa en la hierba (**3%**), en el agua (**5%**) y sobre todo en la nieve (**85%**).



- > Utiliza un **fotoprotector Sweatproof** para mantener su factor de protección frente al sudor.
- > Lleva **ropa adecuada con un Factor de Protección Ultravioleta (FPU, o UPF en inglés).**
- > Usa **lentes con categoría de filtro 2, 3 o 4** (alta montaña).
- > **Usa preferiblemente lentes de color gris** (respetan los colores naturales) **o marrón** (mejoran los contrastes, filtran las radiaciones azules y están indicadas para deportes al aire libre).

Ciudad

El efecto que produce la reflexión o la dispersión de la **radiación solar en el asfalto es del 2%**. En las ciudades donde hay mucha contaminación, se ve reducida la intensidad de la radiación solar. Sin embargo, la polución acelera el fotoenvejecimiento desencadenando procesos oxidativos en la piel y dañando el ADN celular.

- > **Protege tu piel y tus ojos cada día**, ya que la radiación solar afecta también en la ciudad.
- > **Usa lentes con categoría de filtro 2 o 3.**
- > Se recomienda un **fotoprotector con activos antioxidantes y anticontaminación.**
- > **Usa preferiblemente lentes de color gris** (respetan los colores naturales sin producir distorsiones).

Recuerde

La categoría del filtro solar de las lentes va del 0 al 4, en función de la cantidad de absorción lumínica visible, siendo la categoría 4 las que más absorción tienen.



Las lentes polarizadas están indicadas en situaciones con gran reflexión lumínica que se produce en el mar, arena y nieve. Contienen un filtro especial que bloquea la luz reflejada permitiendo solo el paso de la luz útil, proporcionando una visión sin reflejos y con un color y contrastes naturales. Las lentes de las gafas son las encargadas de reducir la luminosidad.

